

## MÓDULO 5

HIGIENE E SANEAMENTO BÁSICO PARA O CUIDADO DA SAÚDE  
E A PREVENÇÃO DA DESNUTRIÇÃO MATERNO-INFANTIL

### ACTIVIDADE 5.2: BabyWASH

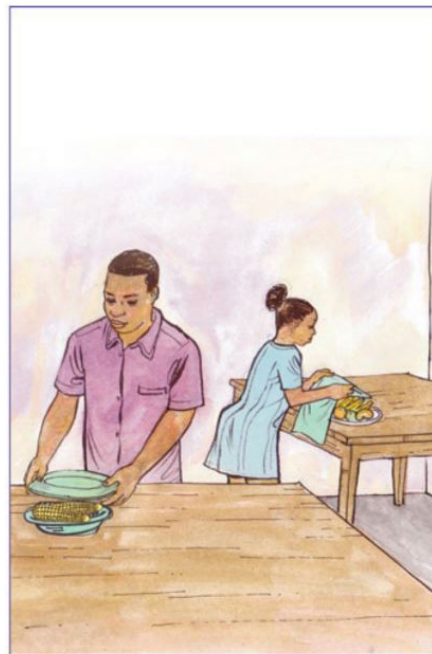
## MENSAGENS-CHAVE

- + **Lavam-se as mãos** antes de cozinhar e comer, depois de usar o banheiro, trocar as fraldas do bebê e descartar o lixo. As mães e os seus bebês devem banhar-se todos os dias.
- + Oferecer às crianças água **limpa e potável**. Se não conseguir encontrar ou comprar pastilhas de cloro, pode sempre tornar a sua água mais segura fervendo-o durante 5 minutos.
- + Depois de tratar a sua água, é importante que a guarde em segurança. Se não o fizer, a sua água pode ser contaminada. Por conseguinte, é importante **lavar bem o recipiente de armazenamento de água** e certificar-se de que este não está partido.
- + **Lavar os alimentos antes de cozinhar e de oferecer às crianças**. Cobrir os alimentos para manter as moscas afastadas.
- + É recomendável que **o bebé/criança tenha um prato/taça próprio** e deve estar sempre limpo assim que for usado.
- + Manter a sua **casa limpa e arrumada**. É muito recomendável que as crianças tenham um espaço (tapete ou pano) limpo onde brincar.
- + **Enterrar o lixo e fraldas das crianças** longe de casa.

## MÓDULO 5

HIGIENE E SANEAMENTO BÁSICO PARA O CUIDADO DA SAÚDE  
E A PREVENÇÃO DA DESNUTRIÇÃO MATERNO-INFANTIL

### ACTIVIDADE 5.3: BabyWASH II



## MÓDULO 5

HIGIENE E SANEAMENTO BÁSICO PARA O CUIDADO DA SAÚDE  
E A PREVENÇÃO DA DESNUTRIÇÃO MATERNO-INFANTIL

### ACTIVIDADE 5.3: BabyWASH II



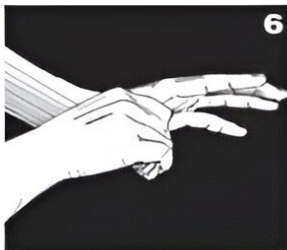
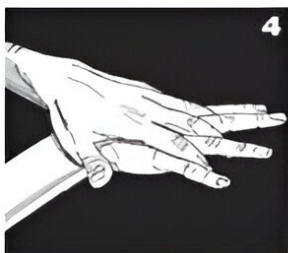
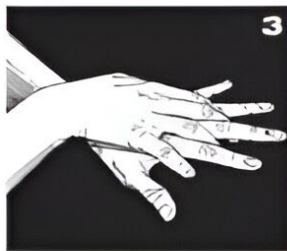
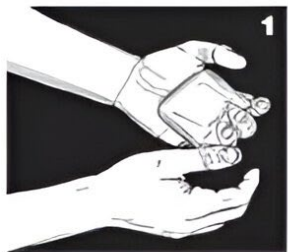
## MENSAGENS-CHAVE: HIGIENE

- + **Tratamento, utilização e armazenamento seguro da água potável**, especialmente para as crianças.
- + **Evitar a ingestão de fezes** durante as brincadeiras exploratórias e quando as crianças põem objectos na boca.
- + **Espaços de jogo seguros e limpos** para as crianças como tapetes ou panos limpos, que os separam do solo e das fezes de animais.
- + **Separação dos animais domésticos**, criando currais, cercas no quintal.
- + **Saneamento doméstico e gestão das fezes** das crianças (sanitas/bacias adaptados às crianças).
- + Manutenção de hábitos de higiene adequados na **preparação e armazenamento dos alimentos complementares**:
  - > Meter tampa nos recipientes para proteger os alimentos de moscas, ratos e outros animais.
  - > Cozedura correcta dos alimentos e o leite que vão tomar as crianças.
  - > *Lembrete*: Aleitamento materno exclusivo até aos seis meses, e continuado depois junto da alimentação complementar pelo menos até os 2 anos.
- + **Práticas de higiene pessoal para mães, pais, crianças** e prestadores de cuidados, como o banho diário e a lavagem de mãos em momentos-chave.

## MÓDULO 5

HIGIENE E SANEAMENTO BÁSICO PARA O CUIDADO DA SAÚDE  
E A PREVENÇÃO DA DESNUTRIÇÃO MATERNO-INFANTIL

### ACTIVIDADE 5.3: BabyWASH II



## MÓDULO 5

HIGIENE E SANEAMENTO BÁSICO PARA O CUIDADO DA SAÚDE  
E A PREVENÇÃO DA DESNUTRIÇÃO MATERNO-INFANTIL

### ACTIVIDADE 5.3: BabyWASH II

## MENSAGENS-CHAVE: LAVAGEM DE MÃOS EM MOMENTOS-CHAVE

- + **Antes de cozinhar e preparar os alimentos.**
- + **Antes de comer.**
- + **Antes de alimentar a uma criança**, incluindo a amamentação ou a alimentação complementar.
- + **Depois de defecar e de trocar as fraldas do bebê.**
- + Depois de **manipular fezes** (depois de eliminar de forma segura as fezes de adultos ou crianças, depois de lavar os objectos susceptíveis de estarem contaminados com fezes).
- + Depois de **manipular animais** (depois de limpar o estrume e de trabalhar com animais).
- + Antes de **manipular um recém-nascido.**
- + **Depois de brincadeiras exploratórias**, quando há provas de que a criança está mais exposta a agentes patogénicos ambientais, incluindo fezes.



## MÓDULO 5

HIGIENE E SANEAMENTO BÁSICO PARA O CUIDADO DA SAÚDE  
E A PREVENÇÃO DA DESNUTRIÇÃO MATERNO-INFANTIL

### ACTIVIDADE 5.4: BabyWASH III



## MÓDULO 5

HIGIENE E SANEAMENTO BÁSICO PARA O CUIDADO DA SAÚDE  
E A PREVENÇÃO DA DESNUTRIÇÃO MATERNO-INFANTIL

**ACTIVIDADE 5.4:** BabyWASH III

## MENSAGENS-CHAVE

- + A **mobilização da comunidade** é importante para a **higiene colectiva** e a eliminação dos resíduos no bairro.
- + É importante **separar os resíduos**, como os restos de comida ou os resíduos vegetais, que podem ser **reutilizados** como **estrume ou composto**.
- + É importante **utilizar latrinas** e **não defecar ao ar livre**.
- + O lixo deve ser depositado em **buracos**, que devem ser cobertos e mantidos longe das casas e das fontes de água para evitar a contaminação.
- + A **menstruação** é uma **parte normal e natural** do desenvolvimento físico da mulher. Os **materiais de higiene menstrual**, como os **panos/toalhas menstruais** podem ser reutilizados. Para isto devem ser lavados com água e colocados ao sol para secar. As **compressas usadas** e as **fraldas para bebé** devem ser deitados num saco com o resto dos resíduos, para ser **queimadas num buraco**.

## MÓDULO 6

### CUIDAR DA SAÚDE DO RECÉM NASCIDO E AS CRIANÇAS MENORES DE 2 MESES

**ATIVIDADE 6.1:** Consultas de puericultura 0-2m: acompanhando o crescimento e desenvolvimento das crianças

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10





## MÓDULO 6

### CUIDAR DA SAÚDE DO RECÉM NASCIDO E AS CRIANÇAS MENORES DE 2 MESES

**ACTIVIDADE 6.1:** Consultas de puericultura 0-2m: acompanhando o crescimento e desenvolvimento das crianças

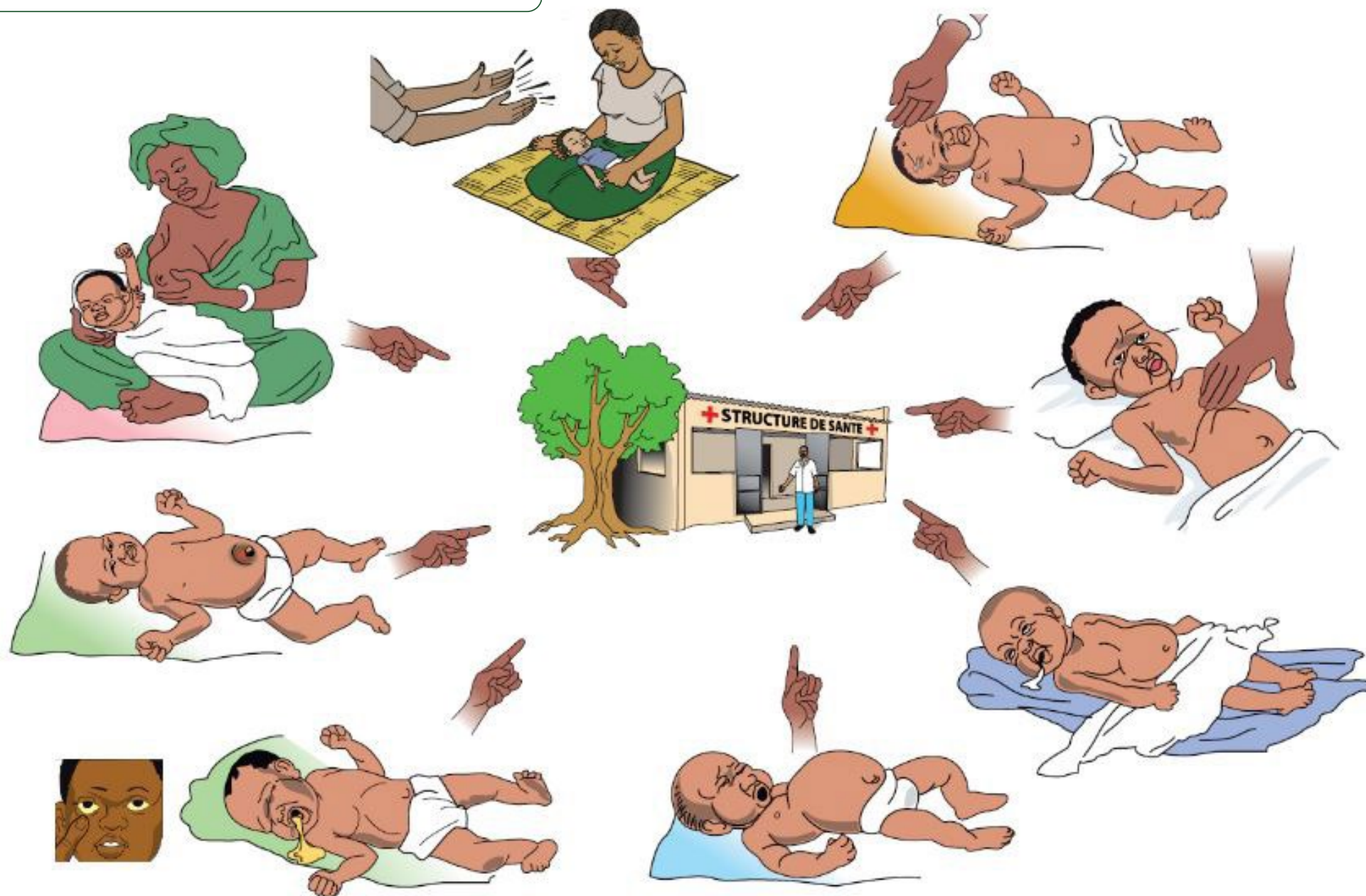
## MENSAGENS-CHAVE (I): DECÁLOGO DO(DA) RECÉM-NACIDO(A)

1. Ao **nascimento, o(a) bebé deve ser mantido coberto(a)** com um pano limpo e seco quando nasce, para que não fique frio. Quando a mãe colocar o(a) bebé no peito ao nascer, o(a) bebé sentir-se-á mais quente e confortável.
2. Ao nascer, o(a) recém-nascido(a) deve receber **3 vacinas: contra a tuberculose, hepatite B e poliomielite oral**. Se, por acaso, o parto acontecer em casa, a mãe deve ir à unidade sanitária imediatamente depois do parto para ter os primeiros cuidados e para que o bebé receba as primeiras vacinas.
3. O(a) recém-nascido(a) deve receber imediatamente (dentro da primeira hora de vida) **o primeiro leite da mãe (colostró)**. Este é o melhor alimento que protege o(a) bebé contra doenças.
4. Dar **banho ao recém-nascido** a partir do segundo dia de vida. O banho deve ser efectuado diariamente com água morna (não quente).
5. O **coto umbilical** do(da) bebé deve ser lavado todos os dias com água e sabão e mantido muito seco, até cair por si só.
6. A mãe e os(as) cuidadores(as) devem manter as suas **mãos limpas** para evitar a criação de infecções no(na) bebé
7. As **fezes de(da) recém-nascido(a)** são aguadas (um pouco líquido), de cor verde ou amarelo, isso é normal. O(a) bebé não precisa de tomar nenhum medicamento para isto. **Amamentar é tudo o que é necessário**. É importante **mudar sempre a fralda** de cada vez que o bebé faz cocó ou xixi. Depois o(a) cuidador(a) deve lavar bem as mãos.
8. O(a) bebé precisa de dormir num ambiente tranquilo e precisa da atenção e cuidados de sus pais. Não deve dormir na cama dos pais nem dos irmãos para evitar que sufoque (risco de asfixia). A posição recomendada para **o(a) bebé dormir é de barriga para cima**.
9. Durante o **primeiro mês de vida**, o(a) bebé deve ter pelo menos **2 visitas pós-natais** à unidade de saúde. Verificaram o crescimento, peso e altura do(da) bebe e darão conselhos sobre como cuidar do(da) recém-nascido(a).
10. **Vamos registar a nosso(a) bebé logo após o nascimento**. O registo de nascimento é muito importante porque permite que as nossas crianças tenham uma identidade própria reconhecida por lei. O registo do(da) bebé recém-nascido(a) é gratuito.

## MÓDULO 6

### CUIDAR DA SAÚDE DO RECÉM NASCIDO E AS CRIANÇAS MENORES DE 2 MESES

**ACTIVIDADE 6.1:** Consultas de puericultura 0-2m: acompanhando o crescimento e desenvolvimento das crianças



## MÓDULO 6

CUIDAR DA SAÚDE DO RECÉM NASCIDO E AS CRIANÇAS  
MENORES DE 2 MESES

**ACTIVIDADE 6.1:** Consultas de puericultura 0-2m: acompanhando o crescimento e desenvolvimento das crianças

## MENSAGENS-CHAVE (II)

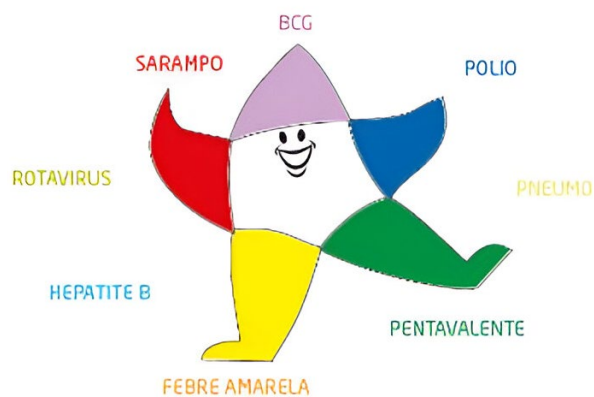
- + Quando os(as) **bebés menores de 2 meses** de idade apresentarem **sinais de perigo**, devem ser **encaminhadas ao posto de saúde**. É importante que os(as) ADECOS possam reconhecer e transmitir às famílias o que sinais devem vigilar e a necessidade de se deslocarem aos centros de saúde no caso de aparecer.
- + Os **sinais de perigo** mais importantes são:
  - > A criança **recusa o leite materno** ou rejeita comer.
  - > A criança se **movimenta menos** ou está inactiva / letárgica.
  - > O corpo do(da) **bebé está quente ou muito frio** com transpiração.
  - > A criança apresenta **respiração rápida** ou difícil.
  - > Observa-se que a criança tem **crises convulsivas**.
  - > O **abdômen** da criança está **inflamado** e tenso.
  - > O(a) bebé **vomita** tudo o que come.
  - > O **cordão umbilical** contém pus, está **vermelho** ou tem **mau cheiro**.
  - > O(a) bebé apresenta os **olhos ou a pele** (palmas das mãos ou dos pés) de cor **amarelo**.






















## MÓDULO 6

CUIDAR DA SAÚDE DO RECÉM NASCIDO E AS CRIANÇAS MENORES DE 2 MESES

**ACTIVIDADE 6.2:** Vacinação: Primeiras vacinas logo após o parto



### CALENDÁRIO BÁSICO DE VACINAÇÃO DE ROTINA

Ao Nascer	 zero dose <b>Pólio</b> Lote: ___/___/___	 dose única <b>BCG</b> Lote: ___/___/___	 dose à nascença <b>Hepatite B</b> Lote: ___/___/___	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>ADVERTÊNCIA</b>            Não administrar a 1ª dose de Rotavírus após 4 meses de idade nem a 2ª após o 7º mês         </div>	
Aos 2 meses	 1ª dose <b>Pólio</b> Lote: ___/___/___	 1ª dose <b>Pentavalente</b> Lote: ___/___/___	 1ª dose <b>Pneumo</b> Lote: ___/___/___		 1ª dose <b>Rotavírus</b> Lote: ___/___/___
Aos 4 meses	 2ª dose <b>Pólio</b> Lote: ___/___/___	 2ª dose <b>Pentavalente</b> Lote: ___/___/___	 2ª dose <b>Pneumo</b> Lote: ___/___/___		 2ª dose <b>Rotavírus</b> Lote: ___/___/___
Aos 6 meses	 3ª dose <b>Pólio</b> Lote: ___/___/___	 3ª dose <b>Pentavalente</b> Lote: ___/___/___	 3ª dose <b>Pneumo</b> Lote: ___/___/___		 1ª dose <b>Vitamina A</b> Lote: ___/___/___
Aos 9 meses	 1ª dose <b>Sarampo/Rubéola</b> Lote: ___/___/___	 dose única <b>Febre Amarela</b> Lote: ___/___/___	 2ª dose <b>Vitamina A</b> Lote: ___/___/___		 2ª dose <b>Sarampo/Rubéola</b> Lote: ___/___/___



## MÓDULO 6

CUIDAR DA SAÚDE DO RECÉM NASCIDO E AS CRIANÇAS MENORES DE 2 MESES

**ACTIVIDADE 6.2:** Vacinação: Primeiras vacinas logo após o parto

## MENSAGENS-CHAVE

- + As **vacinas** são o meio mais **eficaz e seguro de proteção contra determinadas doenças**. A vacina **prepara** o corpo para que, em caso de infecção, o sistema de defesa possa agir protegendo a pessoa. Assim a doença não se desenvolve ou, em alguns casos, se desenvolve de forma leve.
- + As **vacinas são administradas nas primeiras horas de vida do bebé**. Estas vacinas são a *BCG, a vacina da pólio e a vacina da hepatite B*. Depois, durante o 1º ano de vida, o bebé vai receber várias doses de vacinas.
- + **Depois do 1º ano de vida**, a criança ainda precisa do reforço da **vacina contra o sarampo**, aos 15 meses de idade.
- + O **cartão de vacinas** (Caderno de Saúde Materno-Infantil) permite levar **um controlo certo das vacinas** que as crianças apanharam e assim saber se tem algum pendente ou atrasada. Este cartão é entregue de forma **gratuita na Unidade Sanitária**.
- + O **trabalho conjunto dos(das) ADECOS com a comunidade e famílias**, é fundamental para identificar os conhecimentos, dúvidas, crenças, mitos e tabus sobre as vacinas, **estimulando a reflexão sobre os benefícios para a saúde das crianças e da comunidade**.



## MÓDULO 6

CUIDAR DA SAÚDE DO RECÉM-NASCIDO E A CRIANÇA  
MENORES DE 2 MESES

**ACTIVIDADE 6.3:** Consultas de puericultura 0-2m: acompanhando o crescimento e desenvolvimento das crianças

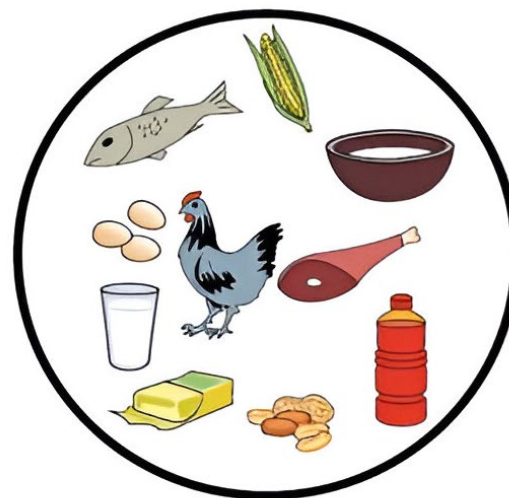
## MENSAGENS-CHAVE

- + A melhor forma das famílias acompanharem o crescimento e o desenvolvimento da criança é através da realização periódica das Consultas de Puericultura, oferecidas nas **Unidades Sanitárias**, onde as crianças receberão intervenções específicas, tais como vacinas, vitamina A e desparasitação.
- + Ao nascer, o recém-nascido deve receber **3 vacinas: contra a tuberculose, hepatite B e poliomielite oral**. Se, por acaso o parto acontecer em casa, a mãe deve ir à Unidade Sanitária o mais cedo possível para ter os primeiros cuidados e para que o bebé receba as primeiras vacinas.
- + Orientar sobre a importância da família **voltar com o bebé à Unidade Sanitária 6 dias após o parto**, para a 1ª consulta pós-natal. Durante o primeiro mês de vida, o bebé deve ter pelo menos 2 visitas pós-natais à Unidade de Saúde.
- + Quando a criança completar 1 ano de idade é muito importante que tenha recebido todas as vacinas. Completando o calendário aos **15 meses de vida com a vacina do sarampo/rubéola**.
- + **Aos 6 meses** de idade será administrada a primeira dose de **suplemento de vitamina A** e até aos 5 anos de idade será administrada de 6 em 6 meses.
- + A **desparasitação preventiva** deve ser efectuada a cada 6 meses a partir do 1º ano até os 5 anos de idade.

## MÓDULO 7

A SAÚDE EM CRIANÇAS DE 2 MESES ATÉ OS 5 ANOS.  
CONTROLO E PREVENÇÃO DAS PRINCIPAIS DOENÇAS

**ACTIVIDADE 7.1:** A vitamina A para uma boa visão da sua criança





## MÓDULO 7

A SAÚDE EM CRIANÇAS DE 2 MESES ATÉ OS 5 ANOS.  
CONTROLO E PREVENÇÃO DAS PRINCIPAIS DOENÇAS

**ACTIVIDADE 7.1:** A vitamina A para uma boa visão da sua criança

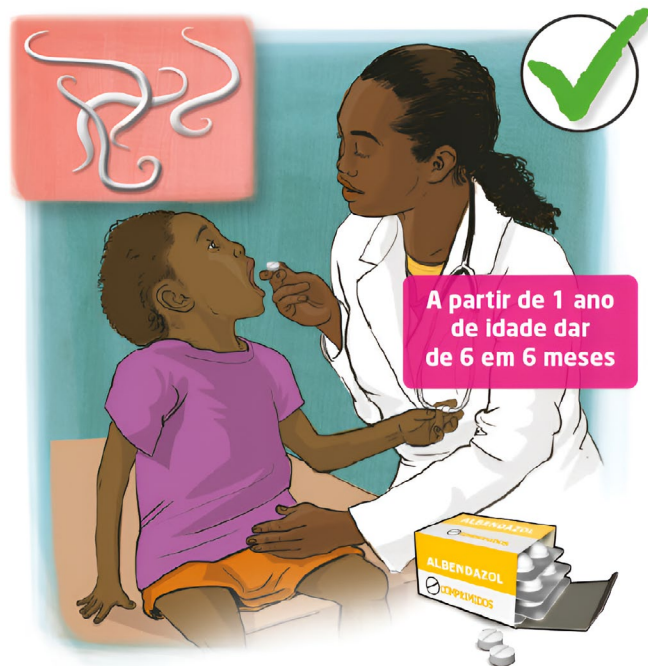
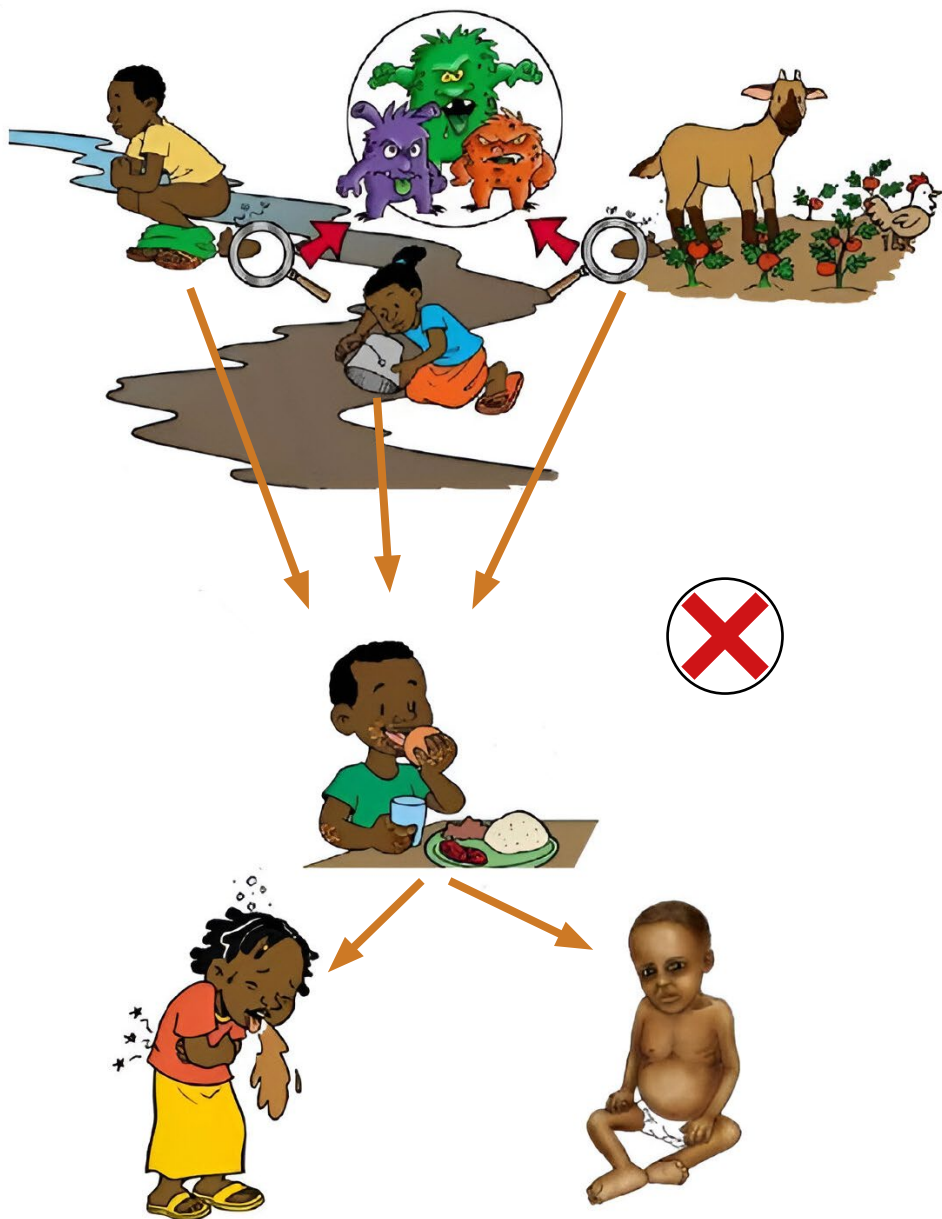
## MENSAGENS-CHAVE

- + A suplementação com vitamina A ajuda as crianças a ter uma **boa visão e a prevenir infecções. Reduz as complicações e mortalidade por sarampo, e também por diarreia e malária.**
- + Para prevenir a deficiência de vitamina A, as crianças devem ser **amamentadas exclusivamente até aos 6 meses de idade**. A partir dessa idade, deve ser iniciada a alimentação complementar com **alimentos ricos em vitamina A**, como leite, ovos, fígado, peixe e alimentos vegetais com folhas verdes escuras, como lombi, e legumes e frutas de cor amarelo e laranja como batata-doce, papaia, manga.
- + Todas as crianças com idade igual ou superior a 6 meses devem receber suplemento de vitamina A, **incluindo as infectadas pelo VIH. Aos 6 meses** de idade será administrada a **primeira dose de suplemento de vitamina A e até aos 5 anos** de idade será administrada **de 6 em 6 meses**. Para isso, é importante ir às consultas de pediatria.

## MÓDULO 7

A SAÚDE EM CRIANÇAS DE 2 MESES ATÉ OS 5 ANOS.  
CONTROLO E PREVENÇÃO DAS PRINCIPAIS DOENÇAS

**ACTIVIDADE 7.2:** Desparasitação: estratégia e benefícios



## MÓDULO 7

A SAÚDE EM CRIANÇAS DE 2 MESES ATÉ OS 5 ANOS.  
CONTROLO E PREVENÇÃO DAS PRINCIPAIS DOENÇAS

**ACTIVIDADE 7.2:** Desparasitação: estratégia e benefícios

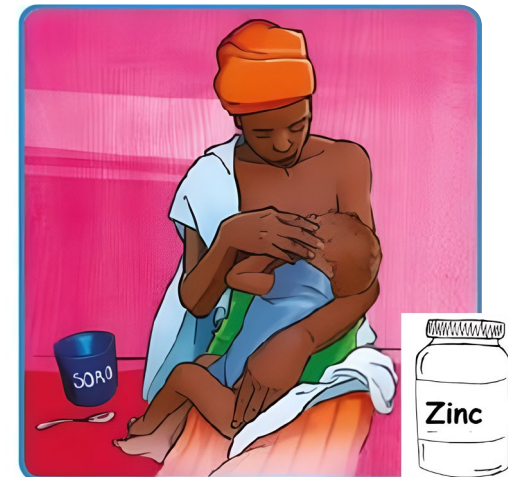
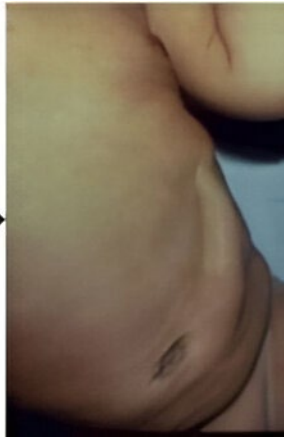
## MENSAGENS-CHAVE

- + Para tirar as lombrigas e o maculo o **albendazol** é um medicamento que tem de ser dado à criança de **6 em 6 meses**, mas só a **partir de um ano de idade**.
- + As **mulheres grávidas** também devem receber **1 dose de desparasitante, a partir do 2º trimestre** de gravidez.
- + Na desparasitação a **abordagem** inclui diferentes acções não só relacionadas com a saúde, mas também com à educação, água potável, saneamento básico e meio ambiente:
  1. Aplicação de **boas práticas de higiene** (lavagem das mãos e lavagem dos alimentos).
  2. **Evitar andar descalço(a)**.
  3. **Saneamento** melhorado, com **uso de latrinas** e **gestão do lixo** domiciliar.
- + Os **benefícios** da desparasitação incluem o crescimento adequado das crianças, a melhoria da sua capacidade de concentração e aprendizagem, redução da desnutrição e da anemia por deficiência de ferro.

## MÓDULO 7

A SAÚDE EM CRIANÇAS DE 2 MESES ATÉ OS 5 ANOS.  
CONTROLO E PREVENÇÃO DAS PRINCIPAIS DOENÇAS

**ACTIVIDADE 7.3:** Diarreia. Cuidados para prevenir a diarreia nas crianças





## MÓDULO 7

A SAÚDE EM CRIANÇAS DE 2 MESES ATÉ OS 5 ANOS.  
CONTROLO E PREVENÇÃO DAS PRINCIPAIS DOENÇAS

**ACTIVIDADE 7.3:** Diarreia. Cuidados para prevenir a diarreia nas crianças

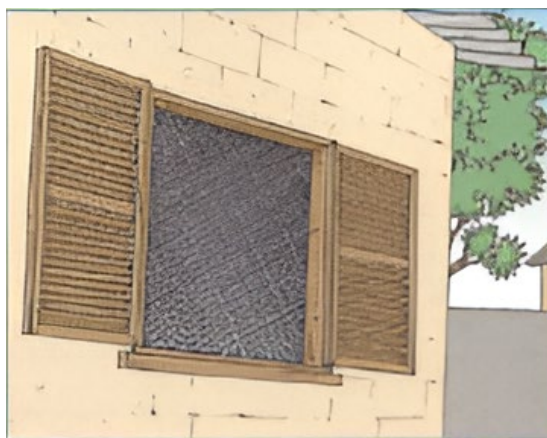
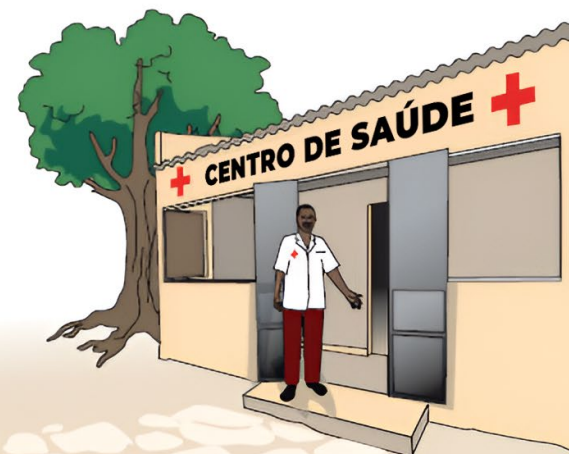
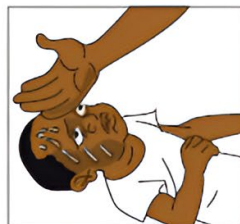
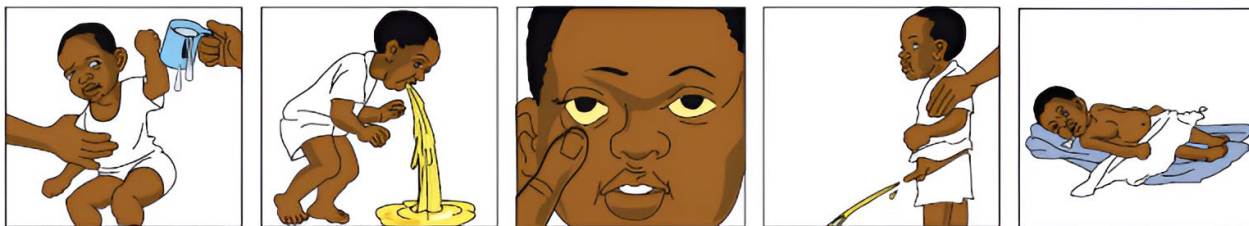
## MENSAGENS-CHAVE

- + A diarreia é a eliminação de **fezes líquidas** fora do normal, três ou mais vezes por dia.  
**A diarreia é uma das principais doenças que causam a morte das crianças menores de 5 anos.**
- + A **diarreia aguda causa desidratação e contribui para a desnutrição**. A sinal de prega, os olhos encovados e se a criança não puder beber ou recusar líquidos são **sinais de perigo** de desidratação nas crianças.  
Neste caso levar a criança imediatamente **ao posto de saúde**.
- + Começar a **dar líquidos regularmente** (chá, sopas, soro de reidratação oral) é a maneira mais eficaz de evitar a aparição de desidratação na criança e as complicações desta. Quando a criança estiver com diarreia a mãe deve **continuar a amamentar**, também durante a toma de solução de reidratação oral.

## MÓDULO 7

A SAÚDE EM CRIANÇAS DE 2 MESES ATÉ OS 5 ANOS.  
CONTROLO E PREVENÇÃO DAS PRINCIPAIS DOENÇAS

**ACTIVIDADE 7.4:** Paludismo/malária: medidas de prevenção e cuidados para evitar o paludismo nas crianças



## MÓDULO 7

A SAÚDE EM CRIANÇAS DE 2 MESES ATÉ OS 5 ANOS.  
CONTROLO E PREVENÇÃO DAS PRINCIPAIS DOENÇAS

**ACTIVIDADE 7.4:** Paludismo/malária: medidas de prevenção e cuidados para evitar o paludismo nas crianças

## MENSAGENS-CHAVE

- + A malária é uma doença transmitida pela picada de um mosquito. As crianças com **menos de 5 anos de idade e as mulheres grávidas** são as que correm maior risco de contrair malária.
- + Os **principais sintomas** da doença são febre e dores de cabeça ou de estômago. As crianças com malária também perdem o apetite, deixam de brincar, ficam tristes, sentem frio e sede, e têm diarreia. **A malária é grave quando:**
  - > Uma criança se recusa a beber;
  - > Uma criança vomita;
  - > Uma criança tem os olhos amarelos;
  - > Uma criança com urina amarela escura;
  - > Uma criança está a ter convulsões;
  - > Uma criança com febre alta.

**Os pais devem levar rapidamente a criança ao posto de saúde em caso de malária!**

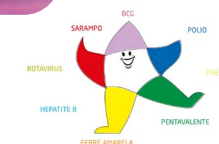
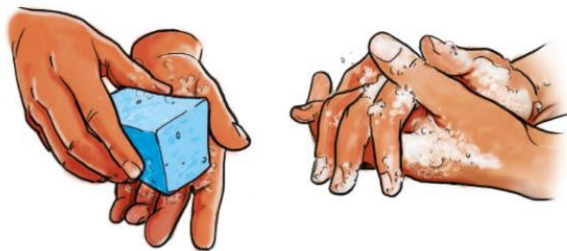
- + **Quando uma criança tiver febre**, tirar a roupa e tomar banho ou usar panos molhados para baixar a temperatura, levar para a unidade de saúde mais próxima e sempre completar o tratamento.
- + As **práticas chave para sua prevenção** são utilizar as redes mosquiteiras tratadas com insecticida. **As famílias devem dar em 1º lugar às grávidas e crianças menores de 5 anos.**
- + As **redes mosquiteiras** tem que usar usadas correctamente - Antes de utilizar o mosquiteiro tratado com insecticida, deve abri-lo e deixá-lo descansar na sombra por um dia, também tem que a cobrir a área em que a pessoa dorme e deve estar baixa o suficiente para que dê para prender debaixo do colchão. Deve ser sempre lavada com água e sabão e ser estendida ou pendurada à sombra, para secar.
- + Durante a **gravidez**, as mulheres recebem um **tratamento preventivo intermitente**.
- + **Além do mosquiteiro**, a mãe deve fechar sempre as portas e as janelas por volta das 17 horas, usar redes de proteção nas casas, destruir permanente dos locais de reprodução do mosquito, retirar o lixo e tapar os reservatórios de água.



## MÓDULO 7

A SAÚDE EM CRIANÇAS DE 2 MESES ATÉ OS 5 ANOS.  
CONTROLO E PREVENÇÃO DAS PRINCIPAIS DOENÇAS

**ACTIVIDADE 7.5:** Cuidados para prevenir infecções respiratórias em crianças





## MÓDULO 7

A SAÚDE EM CRIANÇAS DE 2 MESES ATÉ OS 5 ANOS.  
CONTROLO E PREVENÇÃO DAS PRINCIPAIS DOENÇAS

**ACTIVIDADE 7.5:** Cuidados para prevenir infecções respiratórias em crianças

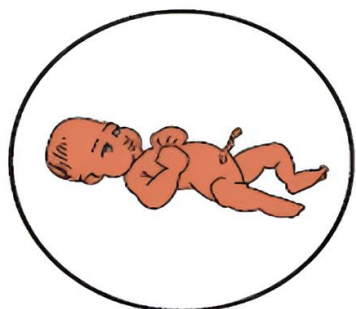
## MENSAGENS-CHAVE

- + Uma criança com **tosse ou dificuldade em respirar** pode ter pneumonia ou outra infecção respiratória grave.
- + A **tosse prolongada** (mais de um mês), a observação de uma **retracção subcostal** (quando a parte inferior da parede torácica é puxada para dentro ao inspirar) e a incapacidade de comer ou vómitos de tudo o que a criança come, são sinais de perigo de uma infeção respiratória grave. Nestes casos, o(a) ADECOS deve orientar as famílias para levar a criança a **Unidade de Saúde** mais próxima.
- + As **práticas de prevenção** de infecções respiratórias incluem:
  - > Amamentar os bebés durante os primeiros seis meses.
  - > Vacinar as crianças de acordo com a sua idade.
  - > Limpar e arejar os quartos. Cozinhar fora da casa.
  - > Lavar as mãos frequentemente com água e sabão.

## MÓDULO 7

A SAÚDE EM CRIANÇAS DE 2 MESES ATÉ OS 5 ANOS.  
CONTROLO E PREVENÇÃO DAS PRINCIPAIS DOENÇAS

**ACTIVIDADE 7.6:** Vacinação após os 2 meses de vida



## MÓDULO 7

A SAÚDE EM CRIANÇAS DE 2 MESES ATÉ OS 5 ANOS.  
CONTROLO E PREVENÇÃO DAS PRINCIPAIS DOENÇAS

**ACTIVIDADE 7.6:** Vacinação após os 2 meses de vida

## MENSAGENS-CHAVE

- + As vacinas são o **meio mais eficaz e seguro de proteção** do corpo humano contra virus e bactérias que causam vários tipos de doenças graves (Hepatite B, paralisia, tétano...).
- + É muito importante que quando a criança completar **1 ano de idade**, ela tenha tomado todas as vacinas do Calendário Básico de Vacinação de Rotina.
- + As crianças **com mais de 1 ano** de idade e com vacinas incompletas, devem fazer as vacinas em falta.
- + Depois do 1º ano de vida, a criança ainda precisa do **reforço da vacina de sarampo, aos 15 meses de idade**.
- + A **consciencialização** da população é imprescindível para que a vacinação seja feita de forma correcta e no momento certo.
- + É dever do(das) ADECOS **aconselhar os pais** a levarem as crianças a serem vacinadas, e monitorizar o estado de vacinação da criança no Caderno de Saúde Materno Infantil e Cartão de Vacinas.
- + **Acompanhar em todas as famílias** o esquema vacinal e orientar quanto à importância de obter todas as doses das vacinas e as doses de vitamina A correspondentes.
- + Identificar os conhecimentos, dúvidas, crenças, mitos, tabus e preconceitos sobre as vacinas, estimulando a reflexão sobre os benefícios para a **saúde da comunidade**.

## MÓDULO 7

A SAÚDE EM CRIANÇAS DE 2 MESES ATÉ OS 5 ANOS.  
CONTROLO E PREVENÇÃO DAS PRINCIPAIS DOENÇAS

**ACTIVIDADE 7.7:** Proteção e estimulação das crianças





## MÓDULO 7

A SAÚDE EM CRIANÇAS DE 2 MESES ATÉ OS 5 ANOS.  
CONTROLO E PREVENÇÃO DAS PRINCIPAIS DOENÇAS

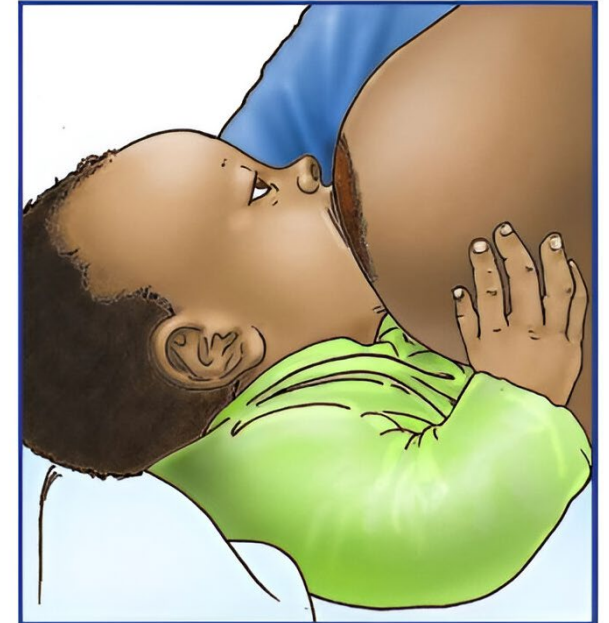
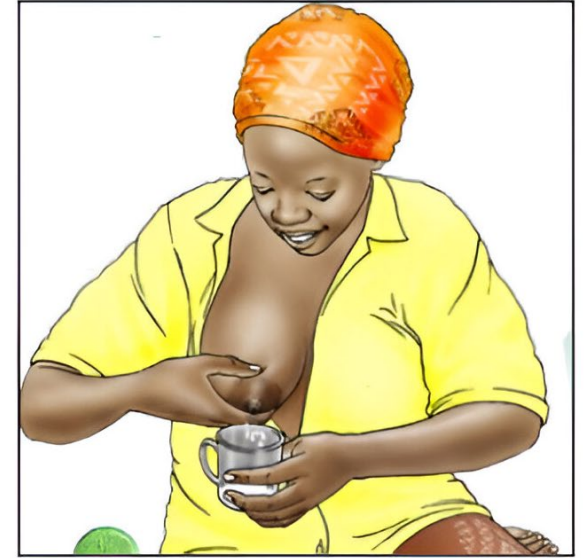
**ACTIVIDADE 7.7:** Protecção e estimulação das crianças

## MENSAGENS-CHAVE

- + A aprendizagem começa no nascimento. A criança imita e aprende de tudo o que vê. **Os pais devem falar, cantar, contar histórias** às crianças. Promover a **integração do jogo** e da **interacção com a criança** na rotina diária.
- + As medidas de **segurança e de protecção** incluem o registo de nascimento, uma boa higiene, uma aprendizagem não violenta, evitar que as crianças saiam sozinhas, bebam álcool ou fumem tabaco, bem como evitar acidentes em casa, mantendo os objectos que podem ser perigosos (inflamáveis, cortantes, velas, geradores, fogos...) em locais seguros.
- + Os **cuidados sensíveis** fazem parte de um desenvolvimento adequado da criança: **o amor é a melhor forma de protecção.**

**MÓDULO 8**  
ALEITAMENTO MATERNO

**ACTIVIDADE 8.1:** Aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade



**ACTIVIDADE 8.1:** Aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade

## MENSAGENS-CHAVE

- + **Até os 6 meses de vida da criança o leite materno** é tudo o que precisam para ter um óptimo crescimento e desenvolvimento.
- + Logo **após o nascimento**, colocar o bebé o mais rápido possível em contacto pele a pele com a mãe e **iniciar o aleitamento materno o mais cedo possível**. O bebé não precisa ser lavado antes.
- + É importante quando o **bebé está** sendo amamentado, garantir que está na **posição correcta quando amamenta** e que a amamentação é eficaz.
- + A amamentação nunca deve ser dolorosa para a mãe. Pode haver um ligeiro desconforto no início, mas isso passa. Se doer, é normalmente porque o bebé não está a agarrar corretamente o peito.
- + Se a **mãe tivera feridas ou fissuras**,, pode massajar o seio e colocar umas **gotas de leite** antes depois da amamentação sobre as feridas **no mamilo e deixá-las secar ao ar**, massageando.
- + Um **bom e eficaz agarre** do lactente ao peito favorece a sucção eficiente, garantindo uma boa alimentação e prevenindo feridas e dores intensas no peito. O(a) ADECOS deve auxiliar a mãe a alcançar essa posição e encontrar a postura mais confortável para a amamentação.



**MÓDULO 8**  
ALEITAMENTO MATERNO

**ACTIVIDADE 8.2:** Aleitamento materno. Mitos e principais desafios



**COLOSTRO (1er dia)**



**LEITE MATERNA 5º DIA**



**LEITE MATERNA 25º DIA**



## MENSAGENS-CHAVE

- + O primeiro leite que é conhecido como **colostro** de cor amarelo, não é um leite fraco, pelo contrário, **funciona no organismo do bebe como uma vacina** protegendo-o de diversas doenças.
- + O **leite materno** contém **todos os nutrientes necessários para a alimentação da criança do zero aos 6 meses de idade**, favorecendo a proteção e estimulação do bebé e o desenvolvimento neurológico da criança.
- + **Até aos 6 meses o bebé não precisa de água nem kissangua**, mas exclusivamente o leite da mãe, para evitar doenças diarreicas agudas.
- + **Nenhuma mulher produz leite fraco.** Embora as mamas sejam pequenas, produzem o leite na quantidade suficiente para alimentar ao bebé.
- + ***Não é necessário oferecer leite das duas mamas em cada mamada.*** O importante é que o bebé esvazie a mama por completo. Caso esvazie uma mama por completo e a criança ainda deseje mamar, a mãe pode oferecer a outra mama. Na próxima mamada, recomenda-se que a mãe comece por oferecer a mama que não foi oferecida na mamada anterior ou que ofereça a mama mais “cheia”.
- + As **mães VIH-positivas** devem seguir as recomendações gerais: **manter o aleitamento materno exclusivo nos primeiros 6 meses de vida.**

**MÓDULO 8**  
ALEITAMENTO MATERNO

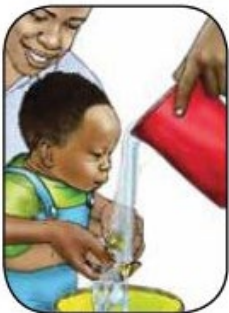
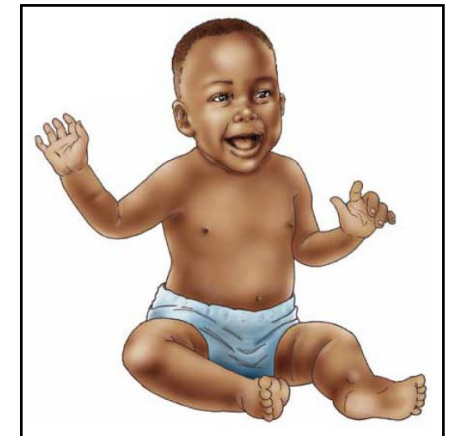
**ACTIVIDADE 8.3:** Aleitamento materno a partir dos 6 meses de idade



+



=



## MENSAGENS-CHAVE

- + **O aleitamento materno exclusivo** deve ser **mantido até aos 6 meses de vida do bebé**, devido aos seus diversos **benefícios**.
- + **A partir dos 6 meses** o leite materno deixa de ser suficiente para as necessidades e desenvolvimento do bebé e é **necessário complementar a alimentação com outros alimentos nutritivos**, como peixe/carne/ovo, feijão, fruta (banana, manga, etc) e hortícolas.
- + Após introdução de outros alimentos aos 6 meses, **continuar a amamentar até aos 2 anos (24 meses) ou mais**. Continuar a amamentar tem muitas vantagens para a mãe e para o bebé: menor risco de obesidade, menor risco de diabetes, maior apego com a família e aumento do desenvolvimento cognitivo.

## MÓDULO 9

### NUTRIÇÃO INFANTIL A PARTIR DOS 6 MESES

**ACTIVIDADE 9.1:** Alimentação infantil. Introdução de alimentação diversificada nas crianças maiores de 6 meses de idade





**ATIVIDADE 9.1:** Alimentação infantil. Introdução de alimentação diversificada nas crianças maiores de 6 meses de idade

## MENSAGENS-CHAVE

- + A **partir dos 6 meses** o leite materno deixa de ser suficiente para as necessidades e desenvolvimento do bebé e é **necessário complementar a alimentação com outros alimentos nutritivos**, é isto a **alimentação complementar**.
- + Alguns dos alimentos que podem ser introduzidos são:
  - > Farinhas (funge)
  - > Peixe
  - > Carne
  - > Ovo
  - > Feijão
  - > Fruta (banana, manga, etc.)
  - > Hortícolas (lombi, abóbora, etc.)
- + A **introdução de novos alimentos** a partir dos 6 meses tem **várias funções** para o **desenvolvimento** adequado do bebé, promovendo o **crescimento, a saúde e a aprendizagem**.
- + As refeições devem ser **adaptadas em termos de consistência, tamanho...** às capacidades do bebé em cada etapa e para evitar engasgamentos. Cozinhar bem os alimentos para facilitar a mastigação.
- + É essencial e muito importante que o **aleitamento materno seja mantido até os 24 meses de idade da criança**.
- + **Encorajar a criança a comer**, sem forçá-la, conversando com ela e olhando-a nos olhos. É importante **dedicar tempo** para que a criança aprenda a comer os novos alimentos.

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL • OS 4 GRUPOS DE ALIMENTOS



## ALIMENTOS DE BASE GRUPO DOS CEREAIS, RAÍZES E TUBÉRCULOS NUTRIENTE PRINCIPAL: HIDRATOS DE CARBONO

FORNECEM ENERGIA PARA AS ACTIVIDADES DIÁRIAS



EXEMPLOS: CEREAIS – MILHO, MASSANGO, MASSAMBALA, TRIGO, ARROZ. RAÍZES – BATATA-DOCE, MANDIOCA. TUBÉRCULOS – BATATA-RENA, INHAME. DERIVADOS – FUBA, FUNJE, PÃO, MASSA.

## ALIMENTOS DE CRESCIMENTO/CONSTRUTORES GRUPO DAS LEGUMINOSAS, LACTICÍNIOS, OVO, CARNE E PEIXE NUTRIENTE PRINCIPAL: PROTEÍNA

PROMOVEM O CRESCIMENTO/CONSTRUÇÃO SAUDÁVEL DO ORGANISMO

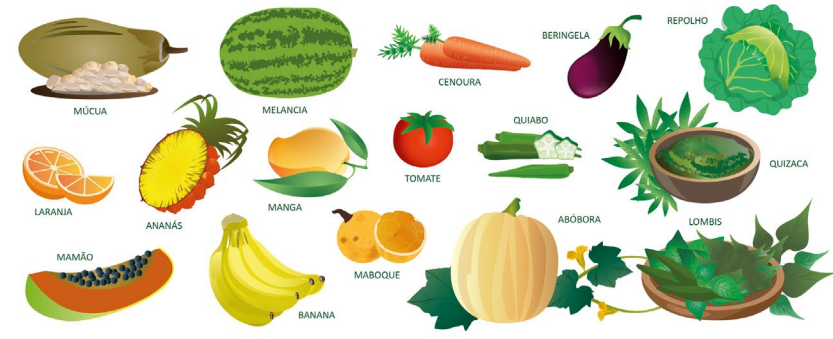


EXEMPLOS: LEGUMINOSAS – FEIJÕES (MACUNDE, MANTEIGA, CATARINA, CANÁRIO), GINGUBA, ERVILHA, SOJA, GRÃO-DE-BICO, TREMOÇO, VIELO/OVINGOMENE, LACTICÍNIOS – LEITE, IOGURTE E OUTROS DERIVADOS. OVO – GALINHA, CABRITO, VACA, PORCO, PATO, BORRINHO, PÁ. VÍSCERAS FRIÇADO, MOELAS, COXAÇÃO. INSETOS – CATATO/MAHUNGO, SALALÉ, GRILHO, GAFANHOTO. PEIXE FRESCO OU SECO – BAGRE, CACHUCHO, SARDINHA, CARAPAU, CORVINA, LINGUADO, MARISCOS, CHOCO, POLVO.



## ALIMENTOS PROTECTORES/REGULADORES GRUPO DA FRUTA E HORTÍCOLAS NUTRIENTES PRINCIPAIS: VITAMINAS E MINERAIS

PROMOVEM A SAÚDE E PREVINEM DOENÇAS



EXEMPLOS: FRUTAS – BANANA, PAPAIA/MAMÃO, MANGA, MÚCUA, MARACUJÁ, LARANJA, TANGERINA, FIGO, GOIABA, MAÇÃ, MELANCIA, MELÃO, ANANÁS, FRUTOS SILVESTRES (NOMBE, MABOQUE, NONHANDI, NOXA, LOENGO, MIRANGOLO). HORTÍCOLAS – CENOURA, TOMATE, ABOBORA, NABO, BETERRABA, BERINGELA, LOSSACA, PIMENTO, QUIABO, PEPINO, VITENDE, CEBOLA, ALHO, LOMBIS (LOMBI DE: FEIJÃO, ABOBORA, PEPINO, GIMBOA, USSE), QUIZACA, REPOLHO, COUVES.

## ALIMENTOS DE ENERGIA CONCENTRADA GRUPO DOS ÓLEOS, GORDURAS, SEMENTES E FRUTOS OLEAGINOSOS NUTRIENTE PRINCIPAL: GORDURA (LÍPIDOS)

FORNECEM ENERGIA EXTRA

CONSUMIR EM PEQUENAS QUANTIDADES



EXEMPLOS: ÓLEOS – DIOVE, ÓLEO DE PALMA, ÓLEO DE GIRASSOL, AZEITE E OUTROS ÓLEOS VEGETAIS. GORDURAS – MANTEIGA, BANHA, MARGARINA. SEMENTES E FRUTOS OLEAGINOSOS – SEMENTES DE ABOBORA, GERGELIM, CASTANHA DE CAJU, MOAMBA DE GINGUBA, MOAMBA DE MAHUÇO.

**ACTIVIDADE 9.2:** Alimentos ricos em vitamina A e em ferro e a importância da suplementação

## MENSAGENS-CHAVE

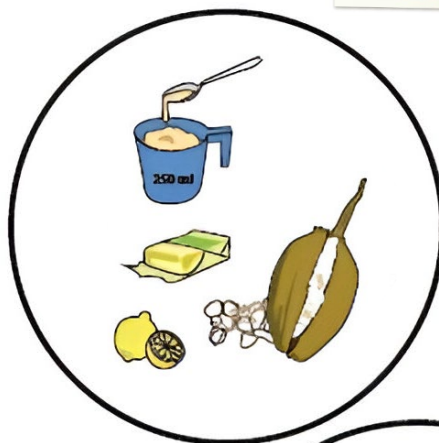
- + A **introdução de novos alimentos a partir dos 6 meses de idade** tem várias funções para o bom desenvolvimento do bebé, favorecendo o seu crescimento, saúde e aprendizagem e diminuindo o risco de doenças, como infeções.
- + A partir dos 6 meses, adapte à alimentação às necessidades do bebé,  **aumentando número e a composição das refeições** e, mais tarde, introduza a criança na alimentação da família, com **alimentos menos moles**. O aleitamento materno deve ser continuado até os 2 anos de idade.
- + É importante incluir em cada refeição um alimento de cada grupo alimentar: **básico + protector + crescimento + energia concentrada**.
- + A falta de ferro e de vitamina A aumenta o risco de doenças, como infeções, e de ter desnutrição.
- + O **consumo diário de alimentos ricos em vitamina A**, como os ovos, o leite, a carne, as vísceras, o peixe, os legumes cor-de-laranja, como a cenoura, a batata-doce, e os frutos, como a manga ou a papaia, é importante para prevenir a cegueira nas crianças e as infeções como o sarampo ou as diarreias.
- + O **consumo diário de alimentos ricos em ferro**, como a carne, o peixe, os ovos, as leguminosas, as sementes, os frutos secos, os cereais e os legumes de folha verde são importantes para prevenir a anemia e as infeções. Consumir preferencialmente alimentos de origem animal para favorecer a absorção do ferro. Ao preparar corretamente os alimentos, pode aumentar a sua ingestão de vitamina A e de ferro:
  - > Cortar, ralar ou desfiar os legumes em pedaços pequenos.
  - > Adicione um pouco de óleo ou gordura aos alimentos quando os prepara.
  - > Ferver ou cozer os legumes a vapor durante um curto período de tempo, sendo preferível tapar a panela.
  - > Evitar cozinhar os legumes durante muito tempo a altas temperaturas.
  - > Coma os legumes assim que estiverem preparados, não os deixando guardados durante muito tempo.
  - > Conservar os frutos e os legumes num local protegido da luz solar.



## MÓDULO 9

### NUTRIÇÃO INFANTIL A PARTIR DOS 6 MESES

**ACTIVIDADE 9.3:** Demonstrações culinárias. Exemplos de refeições e receitas com base em alimentos locais



MASSAMBALA



BATATA-DOCE



FEIJÃO-MACUNDE



MASSANGO



PEIXE SECO



VIELO/OVINGOMENE



MOAMBA DE GINGUBA



BANANA



BERINGELA



## MÓDULO 9

### NUTRIÇÃO INFANTIL A PARTIR DOS 6 MESES

**ACTIVIDADE 9.3:** Demonstrações culinárias. Exemplos de refeições e receitas com base em alimentos locais

## MENSAGENS-CHAVE

+ Existem **4 grupos alimentares básicos**:

1. De base.
2. De energia concentrada.
3. De crescimento/construção.
4. Protectores/reguladores.

Todos eles são importantes para manter uma saúde física e mental adequada.

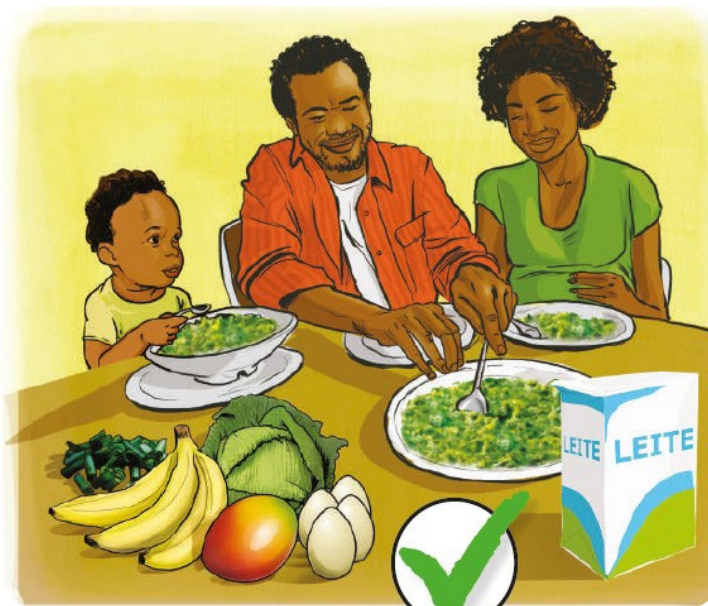
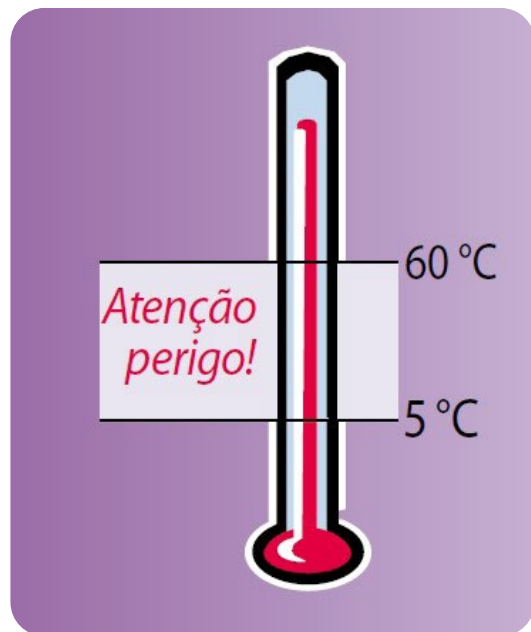
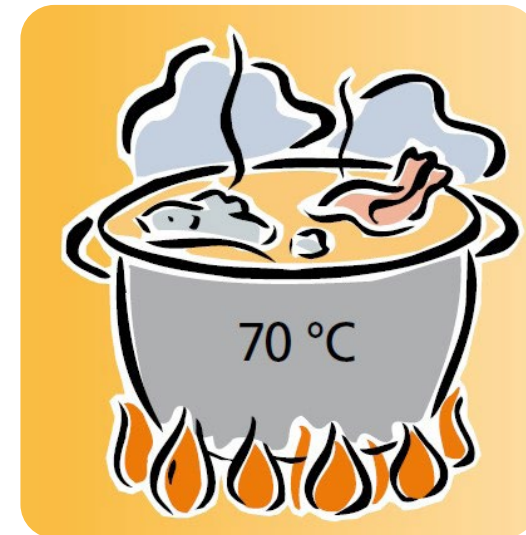
+ Podem ser feitas diferentes receitas com **alimentos locais**, que estão mais acessíveis tais como: batata doce, feijão-macunde, beringuela, banana, massango, ginguba moamba, vielo, massambala e peixe seco.

## MÓDULO 9

### NUTRIÇÃO INFANTIL A PARTIR DOS 6 MESES

#### ACTIVIDADE 9.4: Consumo de alimentos seguros.

Boas práticas para uma alimentação mais segura



**ACTIVIDADE 9.4:** Consumo de alimentos seguros. Boas práticas para uma alimentação mais segura

## MENSAGENS-CHAVE

- + Os(as) ADECOS devem **apoiar as famílias** na preparação de refeições seguras e saudáveis, fazendo aconselhamento sobre os diferentes produtos a serem consumidos e, caso seja necessário, realizar demonstrações culinárias.
- + Para o consumo de alimentos mais seguros, existem **5 Chaves para uma Alimentação Segura:**
  1. Manter a limpeza e higiene das mãos.
  2. Separar alimentos crus de alimentos cozinhados.
  3. Cozinhar bem os alimentos.
  4. Manter os alimentos cozinhados a temperaturas seguras.
  5. Usar água potável e ingredientes (matérias-primas) seguras.
- + As **boas práticas de higiene e limpeza** incluem a lavagem das mãos, dos utensílios de cozinha utilizados e do local onde se cozinha.
- + As **boas práticas de armazenamento** de alimentos incluem a proteção dos alimentos, cobrindo-os e mantendo-os secos, separando os alimentos frescos dos cozinhados e mantendo os detergentes fora do alcance das crianças.
- + As **boas práticas de preparação de alimentos** incluem lavar e desinfetar com água fervida ou com lixívia, cozinhar alimentos para serem consumidos no mesmo dia e, se tiver geladeira, refrigerar os alimentos depois de cozinhados. Não coma alimentos com mau aspecto ou cheiro desagradável.

**ANOTAÇÕES**



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for taking notes.





## REFERÊNCIAS

### Imagens e recursos retiradas de:

- Álbum Seriado para apoiar a mobilização comunitária. Ministério da Saúde (MINSa). Luanda, Angola. 2020. <https://www.unicef.org/angola/media/3676/file/ALBUM%20SERIADO%20de%20DESNUTRI%C3%87%C3%83O.pdf>
- Alimentação saudável. Cartaz: Os 4 grupos de alimentos. Programa FRESAN. Ministério da Saúde (MINSa), Camões- Instituto da Cooperação e da Língua, I.P., Universidade do Porto. Angola. 2022.
- Approche BabyWASH: eau, hygiène et assainissement pour le bébé. Projet Lutte intégrée contre la malnutrition chronique au Mali. Acción contra el Hambre (ACF). Mali. 2022.
- BabyWASH y los 1.000 días. Paquete práctico para reducir la desnutrición crónica. Acción contra el Hambre (ACF). Madrid, Espanha. 2017. [https://accioncontraelhambre.org/sites/default/files/documents/2017\\_acf\\_babywash\\_es\\_ld.pdf](https://accioncontraelhambre.org/sites/default/files/documents/2017_acf_babywash_es_ld.pdf)
- Boite À Images Sur La Survie de La Mère, Du Nouveau-Né Et Du Jeune Enfant, Pour Les Agents de Santé Et Les Relais Communautaires. UNICEF, AECID, Ministère de la Santé et de l'Action Sociale, Cellule de Lutte contre la Malnutrition Senegal, UE. 2015.
- Caderno de Saúde Materno-Infantil. Direcção Nacional de Saúde Pública- Ministério da Saúde (MINSa). Luanda, Angola. 2019. [https://www.jica.go.jp/Resource/project/angola/001/materials/ku57pq00003sz73v-att/mch\\_handbook\\_por\\_v3-1.pdf](https://www.jica.go.jp/Resource/project/angola/001/materials/ku57pq00003sz73v-att/mch_handbook_por_v3-1.pdf)
- CAWST Posters Africa. 2008. <https://washresources.cawst.org/en>
- Cinco chaves para uma alimentação mais segura. Organização Mundial da Saúde (OMS), Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. 2001. [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/food-safety/five-keys-to-safer-food-poster/5keys-portuguese.pdf?sfvrsn=5d2a6447\\_2](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/food-safety/five-keys-to-safer-food-poster/5keys-portuguese.pdf?sfvrsn=5d2a6447_2)
- Conselhos para uma alimentação saudável da sua criança. UNICEF. Angola. 2019
- Guião do Agente Comunitário de Saúde (ACS). UNICEF, Ministério da Acção Social, Família e Promoção da Mulher (MASFAMU). Luanda, Angola. 2006.
- Higiene e Prevenção. Álbum Seriado. UNICEF, Ministério da Acção Social, Família e Promoção da Mulher (MASFAMU). Luanda, Angola. 2011.
- Higiene e Saneamento para agentes comunitários de saúde - Promoção da higiene, da saúde, do saneamento e do cuidado do meio ambiente. UNICEF. Luanda, Angola.
- Key messages booklet: The Community -IYCF Counselling Package. UNICEF. 2012. The Community Infant and Young Child Feeding Counselling Package | UNICEF: <https://www.unicef.org/documents/community-iycf-package>
- Making Water Safe in an Emergency. U.S. Centers of Disease Control and Prevention (CDC)- Department of Health and Human Services. Atlanta, Estados Unidos. <https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/es/drinking/making-water-safe.html>
- Manual de Apoio. Formação de Agentes de Desenvolvimento Comunitário e Sanitário (ADECOS). Programa FRESAN. Luanda, Angola. 2022. [https://crescerangola.com/wp-content/uploads/2022/11/Manual-ADECO\\_CRESCER-FRESAN\\_05.2022\\_comp.pdf](https://crescerangola.com/wp-content/uploads/2022/11/Manual-ADECO_CRESCER-FRESAN_05.2022_comp.pdf)
- Manual do Agente Comunitário de apoio ao PFSS. Ministério da Saúde (MINSa). Angola. 2020.
- Nurturing care framework for Early Childhood Development. Organização Mundial da Saúde (OMS), Banco Mundial, UNICEF. 2018. Nurturing Care Framework for Early Childhood Development (<https://nurturing-care.org/>)
- Receita da felicidade: conselhos para as famílias. UNICEF, M Ministério da Acção Social, Família e Promoção da Mulher (MASFAMU). Luanda, Angola. 2014. Receita da Felicidade - Conselhos para as Famílias.pdf (<https://www.unicef.org/angola/media/1936/file/Receita%20da%20Felicidade%20-%20Conselhos%20para%20as%20Fam%C3%ADlias.pdf>).
- Receitas à Mangwolé. Boletim informativo de alimentos e receitas do programa FRESAN. Ministério da Saúde (MINSa), Camões- Instituto da Cooperação e da Língua, I.P. Angola. 2024.



Este documento foi produzido com o apoio financeiro da Fundação Nous Cims e da União Europeia. O seu conteúdo é da exclusiva responsabilidade dos seus autores e não reflecte necessariamente a posição da Fundação Nous Cims ou da União Europeia.



Financiado pela União Europeia



Financiado pela Fundação Nous Cims